ENHAVO:

Esperantista Vegetarano

N-ro 1-2/1997

Oficiala organo de la vera, origina kaj historia

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908
de Zamenhof, Tolstoj
kaj Ladevéze
Unua prezidanto L.N. Tolstoj.

REDAKCIO:
Stano Marĉek, Zvolenská 15,
Sk-036 01 Martin, Slovakio.
Telefonnumero: +421 842 222788
Retadreso:
Esperantisto.Slovaka@intec.sk
aŭ: marcek@intec.sk

ABONKOTIZO:
Libervola mondonaco
almenaŭ unufoje jare
al Landaj Perantoj de TEVA
aŭ rekte al s-ro Ernesto Váňa,
Sk-962 71 Dudince 163, Slovakio
Informoj pri la alvenintaj mondonacoj
aperas sur la antaŭlasta paĝo.

Viaj kontribuaĵoj



Se vi deziras, ke via kontribuaĵo aperu en la sekva numero de EV, bonvolu respekti la jenajn limdatojn:
EV 3/97 – ĝis la 30-a de junio 1997
EV 4/97 – ĝis la 30-a de septembro 1997
EV 1/98 ĝis la 30a de decembro 1997
Por la monkontribuaĵoj la limdatoj ne validas!
Provnumeron petu de la redakcio!

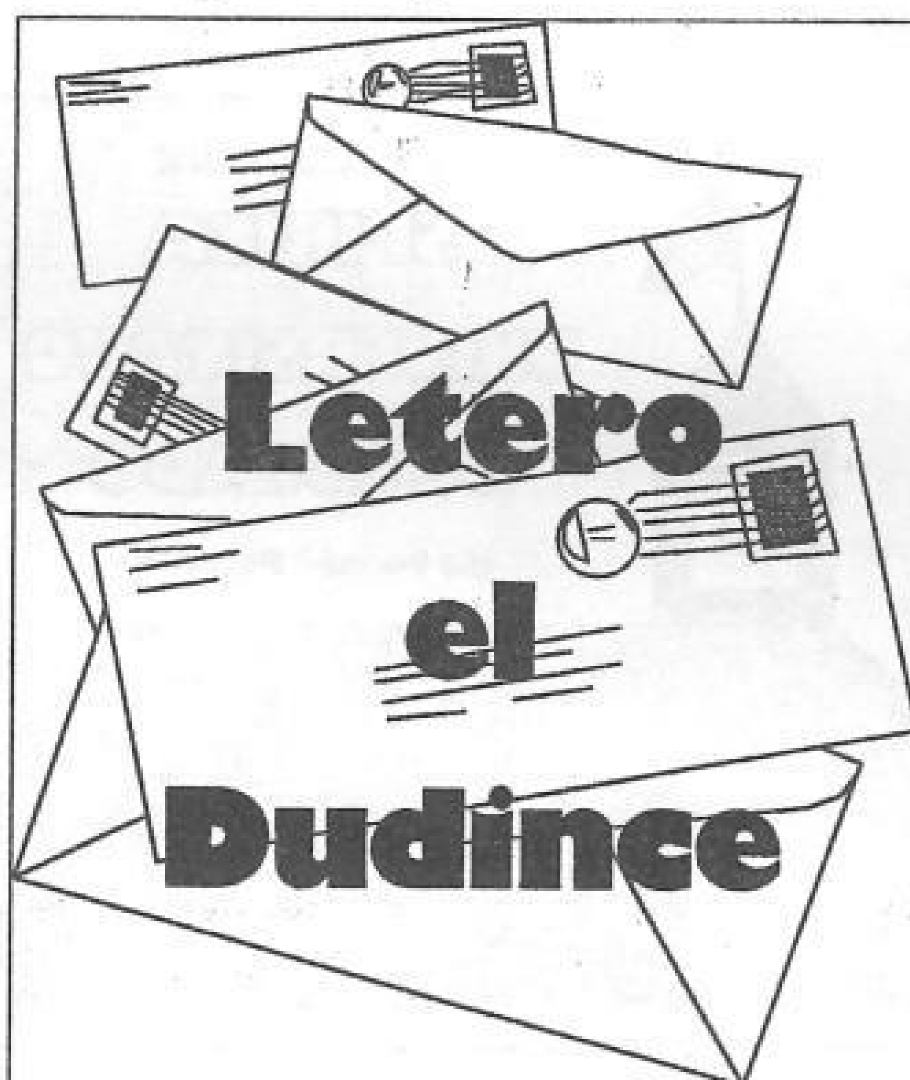
Esperantista Vegetarano

Karaj geamikoj,

simile mi alparolos vin denove, sed laŭ la Zamenhofa principo en senco de la Interna Ideo, kiu estis por li sankta:

Karaj Gefratoj! – Jes, tiuj vortoj ankaŭ en mi elvokas aliajn sentojn, ja Esperanto estis al mi simpatia ekde mia 10a infana jaro, kiam mi fariĝis estro de skolta grupeto.

Nun mi petas vin, Karaj Gefratoj, afable kompreni la tre malfacilan situacion en mia grava kaj tre danĝera malsano pro malfruiĝo en la komenco de la kuracado de ĝis nun nekonata infekto de Nordamerika iksodo, kiu se ne tuj estas kuracita, fariĝas poste nekuracebla kaj tre danĝera. – Tiel mi suferas jam pli ol duonjaron, kaj mia malsano estas kaŭzo de la malfruiĝo de nia kara gazeto, kiun tamen vi ricevos kaj espereble baldaŭ ankaŭ la sekvan numeron, kaj la postaj povos aperi aldate.



Ĉi tie mi havas al vi ankaŭ grandan peton: helpi al ni, – ĉefe al la redaktoro, ke li havu ĉiam aktualajn artikolojn de vi, kiuj multe helpos havi la gazeton pli interesa, pli alloga. Informu lin pri jubileoj de niaj membroj, sed ankaŭ pri la mortokazoj, por ke ni povu ĝustatempe informi la legantojn. Ankaŭ artikolojn sendu, certe vi ion scias pri la vegetara medio, ion vi eble ĵus legis, aŭ aŭdis. Surpaperigu tion kaj sendu al nia redaktoro.

Atendas nin grandega laboro. La Valencia grupo (unugazeta en la jaro!) kaj precipe la leteroj el Romo faris al nia movado nerebonigeblajn domaĝojn! Atendas nin reorganizado de la tuta TEVA, precipe ankaŭ de la Landaj Reprezentantoj, el kiuj iuj submetis sin al la neĝustaj informoj.

Sed vi havu antaŭ vi la Zamenhofan Internan Ideon, eltenu, restu fidela kaj sincere solidara, ke ankaŭ via konscienco samideana restu kviete trankvila.

Jes, ni kune iros plu la vojon, kiun por ni ekkonstruis niaj antaŭuloj, kaj ni „fosos nian sulkon", kiun komensis fosi mem Zamenhof!

Do kune kaj honeste, ĉiam fidele kaj gefratece antaŭen!

Kaj kun vi ĉiam ĝisvive

fratece via

Ernesto Váňa

Spirita Universitato de Estado

Lernejon, kiun ni malfermas, ni nomis universitato, kvankam la kondiĉo por ĝia studado ne estas mezlerneja klereco. Ni volas per tio manifesti, ke temas pri pli alta grado de klereco, fondita sur etika, empatia kaj filozofia klerecoj, kiuj estas atingeblaj kaj alireblaj por ĉiuj, kiuj deziras orientigi sian vivon al la bono.

La nuntempa plejparte materia orientiĝo de la plejmulto de la terloĝantaro avertas. Jes ja, por nia ekzistado ni bezonas krom nutrado kaj loĝado ankaŭ aliajn nuntempe jam normalajn produktojn de la vivnivelo, por kiuj ni devas perlabori monon, sed tio ne signifas, ke nia vivo estu inicita al nura profitpelado kaj ke ni forgesadu la animajn kaj spiritajn sferojn de nia ekzistado.

Spirita Universitado de Estado servas al ĉiuj, kiuj scipovas halti kaj enpensiĝi pri si mem, pri nia rolo kaj nia tasko sur ĉi mondo, pri la senco de la homa ekzistado sur ĉi planedo, pri la kialoj, kiuj kondukis al ekesto de la homo kiel pensanta estaĵo. Certe ne estas nia celo koncentriĝi al nia nura persona prospero. Ni devas helpi ĉiujn ĉirkaŭ ni, kompati la malpi fortajn kaj konscii, ke la vivo estis donita ne nur al ni, homoj, sed ankaŭ al bestoj, kreskaĵoj, ŝtonoj, do ankaŭ al neorganika substanco, ke ĉio evoluas de simplaj formoj al la pli komplikaj kaj ke ankaŭ ni, homoj, ne estas la lasta evolustadio sur la planedo Tero.



Fakte ĉiu, kiu legas ĉi liniojn, ĉiu, kiu vizitas prelegojn kaj aktivecojn de Tomáŝ Pfeiffer, ĉiu, kiu meditas pri la senco de la bono kaj malbono kaj decidas subteni la unuan kaj premi la duan, aliĝis al Spirita Universitado de Estado. Li troviĝas en la nula klaso, kiu estas destinita al la plej larĝa civitanaro, al ĉiu el ni, kiuj deziras pozitivan spiritan progreson de la mondo.

Fariĝi frekventanto de la unua klaso povas ĉiu, kiu plenumas la bazan kondiĉon: estas vegetarano. Filozofio de Jozefo Zezulka, kiu estas bazo de la lernado, ne permesas konsumadon de viando el vivaj estaĵoj, ĉu brutoj, bestoj, birdaro aŭ fiŝoj. Ja se oni manĝas bestan karnon, kvazaŭ oni manĝus karnon de la patro aŭ patrino. La homo estu estaĵo de la paco, kiu per sia relative alta inteligenteco al la ceteruloj servu kaj ne kaŭzu superfluajn doloron kaj suferon. Spirita Universitado de Estado estas fondita sur libera volo kaj spirita matureco de la individuoj. Neniu kontrolos, ĉu la frekventanto vere plenumas la preskribitajn regulojn. Mensogo ne havas lokon en nia instruado. Se la frekventanto rompos, kion li devas respekti, li estos punita en la plua evoluo ne de ni, sed de la leĝo de la evoluo.

Fiksi tempon de la unuopaj studklasoj de Spirita Universitato de Estado ne eblas. Ĉio dependas de spirita matureco de la unuopulo — iu kapablas la unuan klason frekventi dum kelkaj minutoj (fakte jam nun li estas frekventinto), la alia bezonas por ĝi

la tutan vivon. De la instruisto dependos, kiu kapablas pluiri al la plua, dua klaso.

Studprincipoj en la dua klaso de Spirita Universitato de Estado estas jam tre rigoraj, ligitaj kun certaj postuloj. Tiu, kiu ricevos certajn sciojn, devas esti spirite tiel evoluiĝinta, ke li ĉion, kion li per studado akiros, povu eluzi en bono, en helpo al aliuloj, ke li ne misuzu la kapablojn nur por la propra profito.

Kondiĉoj por la studado estas donitaj per la klopodo helpi al la proksimulo, klopodo subteni la bonon, per la kurackapabloj, kiuj estos en la universitato disvolvitaj ĉe tiuj, en kiuj estos malkovrita la denaska talento. Vi, kiuj sentas aŭ supozas, ke vi estas kapablaj kuraci, konsciu, ke ĉi kapablo estis donita al vi por ke vi helpu, ne por ke vi riĉiĝu. Konsciu, ke via vivo estos malpli facila ol ĝis nun kaj la unusola kompenso estos la konscio, ke via talento malpliigas la homan suferon kaj plilongigas la vivon. Al ĉi faktoj subigu ĉion, kio vin en la estonteco atendas.

•••

Tomáŝ PFEIFFER:

La agoj de niaj samtempuloj pli kaj pli klare montras, ke tio, kio plej multe mnkas al ni, estas la saĝeco. La saĝeco ne estas nura filozofia termino, en la hodiaŭa tempo ĝi estas la sola ebleco, kiel sen murdado, doloro kaj morto konservi la ekziston de la mondo. La saĝeco estas ekvilibro de la racio kaj sento. Tute ne sufiĉas sinkleriĝado nur en la teknikaj kaj priskribaj fakoj. Antaŭ ĉio ni havu la eblecon kleriĝi en la homeco. Plej unue la lernanto devas ricevi firman teron sub la piedoj. Tio gravas precipe pro tio, ke la akirotaj scioj kaj konoj ne konduku lin al fiereco, sed firmigu lian devon servi al la aliuloj. Gravas, ke la akirotaj scioj ne estu pro malaltaj materiaj motivoj misuzataj kontraŭ la cetera vivo, ke la persona profito ne superu la konsciencon. La devon servi al aliuloj oni devas senĉese konscii.

La unua afero, kiun oni devas dum la instruado proprigi al si, estas empatio, do la kapablo kompati kaj kunsenti la alian homon, sed ankaŭ la malpli altajn vivoformojn. Plie oni devas koni logikon, disvolvanta ekvilibran, krean kaj konstruan pensadon. Nebagateligeblan rolon en ĉi instruado havas la etiko. Filozofio poste kronigas ĉiujn sciencojn. Ĝuste filozofio ebligas koni la leĝojn de Estado. Kien kondukas nin unuflanka racia celado, oni vidas kaj perceptas ĉie ĉirkaŭ ni, en la jam vere grava globala minaco. Ni ĉiuj komune travivas eraon de la transformo de la erao de Fiŝoj al la erao de Akvisto. Ni klopodas ĉi transformon helpi el ĉiuj niaj fortoj. Ni ne volas devigi aŭ preskribi ĝustajn solvojn, nur prezenti la eblan pensmanieron.

Al ĉi klopodoj servas Spirita Universitato de Estado.

—Jen enkonduko al temo, kiu eble helpos al vi trovi la ĝustan vojon.

El la Universitata Gazeto de la Estado tradukis: RuMi

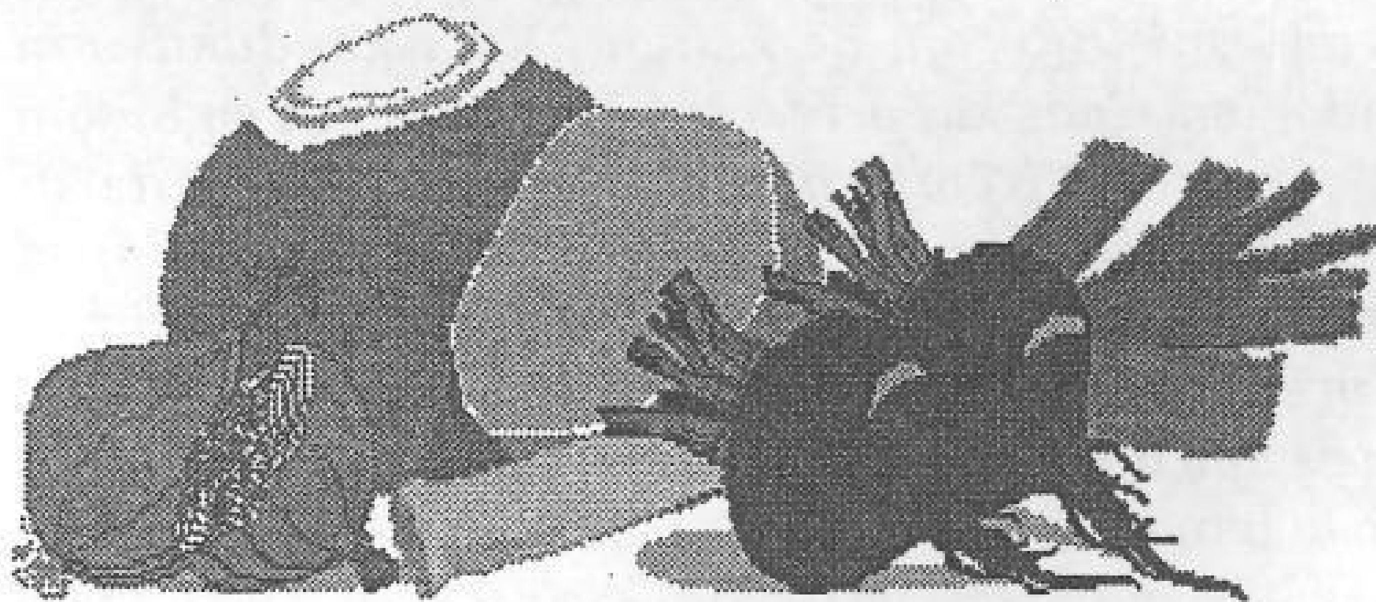
ANKAŬ ACIDA POVAS ESTI ALKALA

Pri pekoj kontraŭ la ĝusta nutrado oni povas legi en lernolibroj kaj en oficialaj dokumentoj, statistikoj, aŭ analizoj pri la stato de nia nutrado. Sed el ĉi fontoj oni ekscios malmulte pri pekoj kontraŭ la natura, do per la naturo donita nutradmaniero. Pri ĉi problemoj okupiĝas nur la natura medicino.

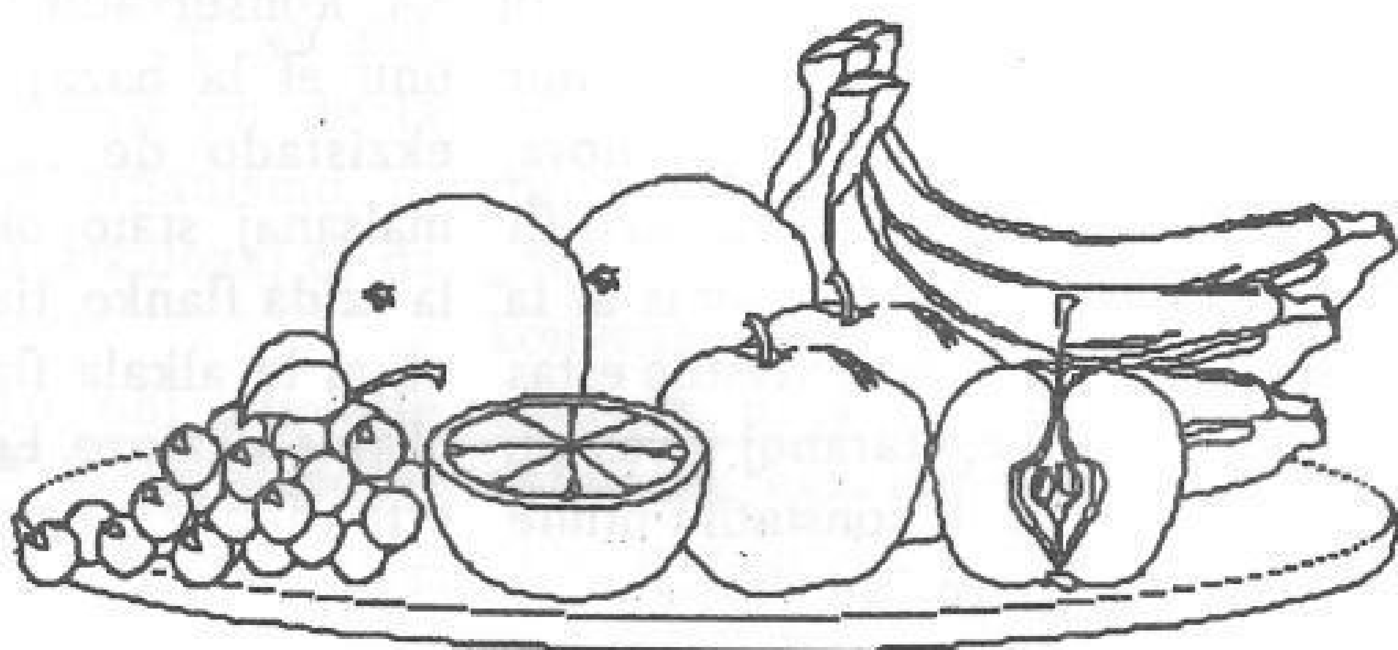
Unu el la mankoj de la kutima nutradteorio kaj el ĝi rezultanta praktiko estas la ĝenerala **supertaksado de la proteina bezono.** Estas vero, ke manko da proteinoj havas negativan influon al la sano, ke ĝi kaŭzas ekz. malpli grandan imunecon kontraŭ infektaj kaj aliaj malsanoj, sangadon aŭ osteoporozon. Konvena akcepto de proteinoj do povas preventi antaŭ ĉi malsanoj. La eraro verŝajne ekestis tiel, ke oni la mankon de proteinoj „por havi la certecon“ anstataŭis per ilia troabundo. Probable pro tio estis enkadre de racia nutrado oficiale rekomendata akcepto de 2 eĉ pli da gramoj por 1 kg da korpopezo. Sed la reala proteinbezono dependas ne nur de la pezo, sed ankaŭ de aliaj cirkonstancoj. Pli multe ekzemple bezonas fizike laboranta homo, kreskanta organismo, malgrasega homo aŭ diabetulo. Laŭ la Monda San-Organizo (FAO) meza homo dum normalaj cirkonstancoj bezonas ĉ. 0,8 g da proteinoj por 1 kg da korpopezo. Kaj tamen oni eĉ post malaltigo de la normoj oficiale rekomendas eĉ 1,5 g. Ĉi normo validas ankaŭ por hospitalaj pacientoj, kiuj specialan nutradakomodiĝon ne bezonas. Estas pli ol malverŝajne, ke ili dum la restado havus pli grandan fizikan ŝarĝon — male.

ĈIU TROIGO MALUTILAS

La taktiko „prefere ni donu pli da proteinoj ol ke ili manku“ ne povas praviĝi. Tro da proteinoj ne estas nur ekonomia „lukso“, sed ankaŭ troa ŝarĝo por la organismo. Fakte superflue oni ŝarĝas la digestan aparaton, hepaton, renojn k.s. Ĉiu akceptita nutraĵo, do ankaŭ la superflua,



devas esti prilaborita kaj neeluzeblaj aŭ neeluzitaj restaĵoj devas esti el la organismo eliminitaj. La proteinoj estas prilaborataj precipe en la hepato kaj la nitrogenhavaj substancoj estas eliminataj per la renoj. Krom tio, ke la hepato kaj renoj estas superflue troŝarĝataj, pro elimino de troa kvanto da nitrogenhavaj substancoj superflue kreskas kvanto da urino — kaj kun ĝi foriras ankaŭ granda kvanto da kalcio. Tial ne nur manko, sed ankaŭ troabundo da proteinoj kondukas al ekesto de osteoporozo. Nebagateligebla estas ankaŭ pli granda risko je ekesto de renŝtonoj. Troabundo da proteinoj kontribuas al ekesto de aliaj malsanoj, inkluzive la tumorajn.



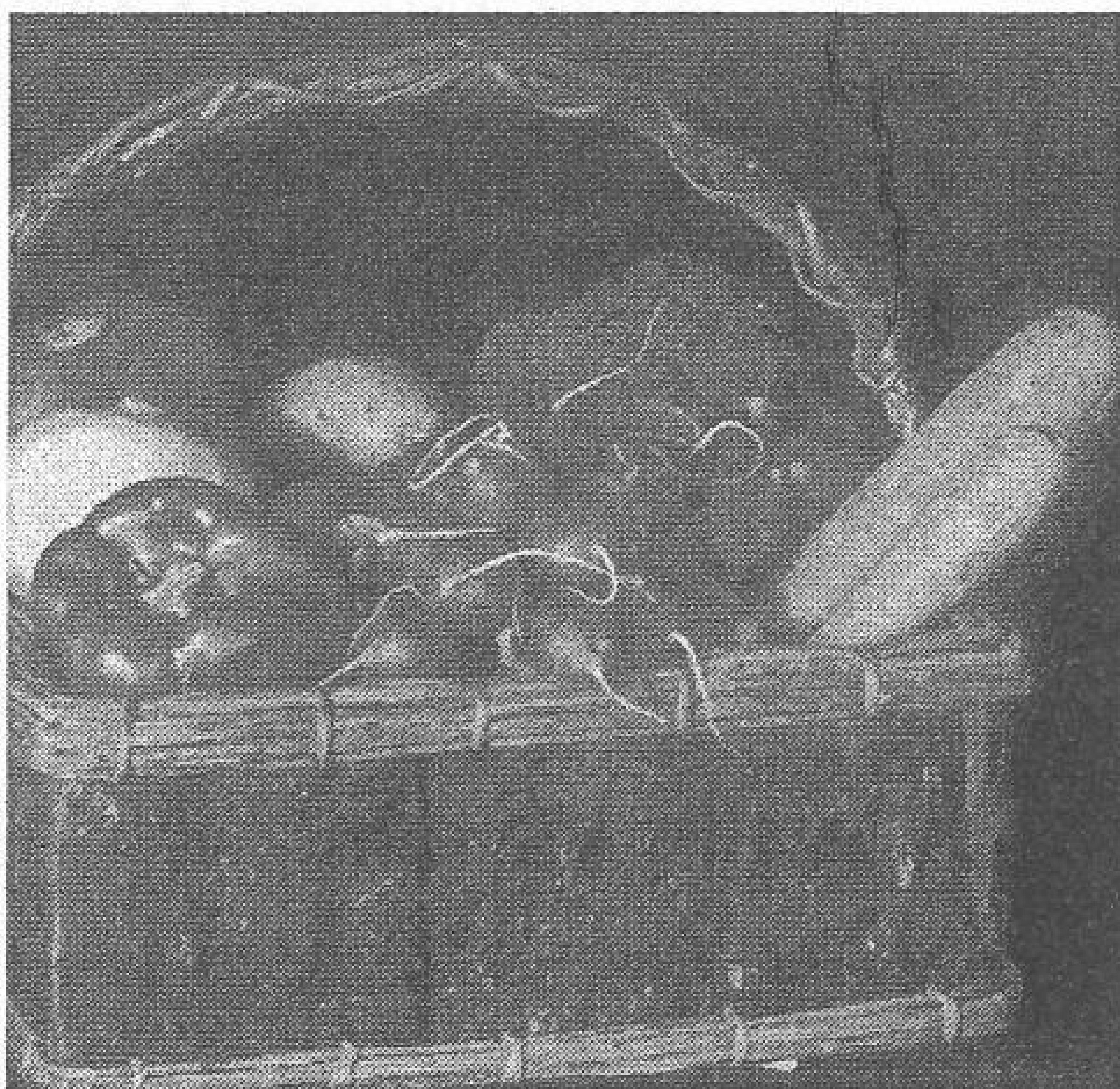
ONI POVAS VIVI ANKAŬ SEN VIANDO

Plia problemo estas trotaksado de animaldevenaj proteinoj, precipe viando, kaj samtempa nesufiĉa taksado de la biologia valoro de kreskaĵaj proteinoj. Kvankam viando povas esti fonto de certaj unuavide neanstataŭeblaj substancoj, troa konsumado de viando havas tutan vicon da gravaj negativaj postsekvoj. Unu el ili estas la fakto, ke ĉi nutraĵo, kiun multaj homoj konsumas en diversa formo kelkfoje tage, fakte ne enhavas celulozon kaj enhavas tro da grasoj, inkluzive la t.n. kaŝitan grason. Grava faktoro estas ankaŭ, ke temas pri acidoza nutraĵo, do tia, ĉe kies metabolo ekestas multaj acidoj. Tio ĝenerale malfortigas imunecon de la organismo kontraŭ malsanoj kaj i.a. malaltigas influon de insulino. Alta nivelo de la hormono prolaktino en viando povas ĉe virinoj subteni ekeston de mamkancero. Viando enhavas ankaŭ aliajn malutilajn substancojn. Iuj el ili venas en bestajn organismojn pere de kemie malpurigita nutraĵo (restaĵoj de kemiaj sterkaĵoj, elblovtubaj gasoj, pesticidoj kaj herbicidoj k.s.) aŭ arte, ekz. kiel antibiotikaĵoj kaj hormonoj, kiujn oni donas al bestoj cele al pli granda korpopezo. Superflua akcepto de viandaĵoj, sed ankaŭ aliaj animaldevenaj proteinoj, kiaj estas ovoj kaj lakto, grave kontribuas al ekesto de diversaj alergiaj malsanoj. Aliflanke pri tio, ke kreskaĵdevenaj nutraĵoj scipovas certigi ĉiujn por la

vivo kaj sano bezonataj substancoj inkluzive la proteinojn, asertas ne nur historiaj faktoj, sed ankaŭ la plej novaj ekkonoj de la Monda San-Organizo. Ĉi plej prestiĝa sanorganizo venis al la konkludo, ke la plej sana vivstilo estas vegetaranismo. Vegetaranoj vivas pli longe kaj estas ĉe ili konstatita multe malpli ofta apero de kor-angiaj, alergiaj, degeneraj kaj tumoraj malsanoj. Problemaro favora al vegetarismo estas ankoraŭ pli grava el vidpunktoj ekonomia, ekologia kaj etika.

ACIDOJ KAJ ALKALOJ

Nia interna medio (do la plasmo kaj interĉela fluidaĵo) estas kemie modere alkala, do ĝi havas pH ĉirkaŭ 7,4. Konservado de ĉi mezuro estas unu el la bazaj kondiĉoj por sana ekzistado de la organismo. Dum malsanaj statoj okazas flankiĝo aŭ al la acida flanko, tiam ekestas acidozo, aŭ al la alkala flanko, sekve de kio okazas alkalozo. En praktiko multe pli ofta danĝero estas la acidozo — ekzemple ĉe peza diabeto, ĉe spir- aŭ rennefunkcio, ĉe toksiĝoj k.s. Al acidozo, aŭ al tendenco al ĝi, povas kontribui ankaŭ la nutraĵo. Antaŭ ĉio pere de troabundo da t.n. acidoformaj nutraĵoj. Al ili apartenas precipe viando, fumitaĵoj, ovoj, vinagro, pasterizita lakto, precipe la boligita, laktokremo, kazeo, farunaĵoj kaj produktoj el blanka faruno, pizo, lento, sukero, ĉokolado, salo, konfitaĵoj k.s. Male — alkale influas precipe freŝaj fruktoj kaj legomoj, acida lakto, jahurto, selakto, gisto, fazeolo, sojo, kokoso, terpomoj. La neŭtralaj el ĉi vidpunkto estas konsiderataj ekz. kuiritaj legomoj, maturaj bananoj, melonoj, tomatoj, dolĉaj pomoj. El la skribita do rezultas, ke oni ne interplektu la guston kun la metabola influo. Ja ekzemple la citrono estas acida, sed ĝi efikas alkale, simile la acida lakto. La



„dolĉa“ lakto estas male acidoza. Por konservi moderan alkalecon de la interna medio de la organismo, ni konsumu iom pli da alkalozaj ol da acidozaj nutraĵoj.

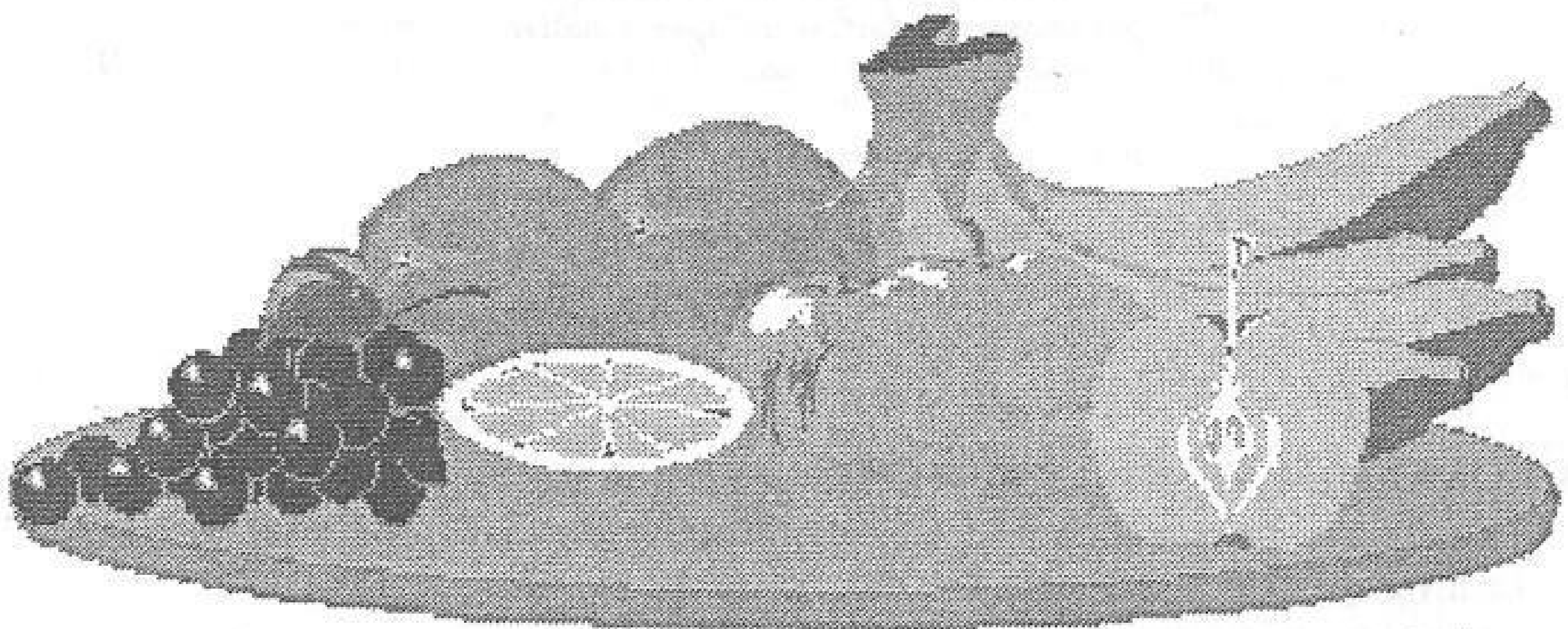
En la praktiko oni pli ofte renkontas la malon — la acidozaj nutraĵoj estas en la plimulto. Sed al la ekesto de acidozo povas kontribui ankaŭ manko da fluidaĵoj, nesufiĉa maĉado, malĝusta nutraĵkombinado kaj ankaŭ la troa kvanto da nutraĵoj. El la ekster-nutradaj faktoroj la tendencon al acidozo subtenas precipe negativaj emocioj, ekzemple kolero. Sed validas ankaŭ la mala rilato — acidozo subtenas malbonajn emociojn, precipe la agresivecon.

Konata estas ekzemple la kazo de grupo de needukeblaj, agresivaj infanoj, kies konduto grave pliboniĝis post longedaŭra nutrado pere de alkalozaj, precipe vegetaraj nutraĵoj.

Tre grava estas ankaŭ la globala rilato de acidozo al la sano. Se en la interna medio amasiĝas acidaj substancoj, la organismo bezonas multe pli da energio por ilia „neŭtraligo“, do por konservi la konvenan pH de la interna medio. Ĉi energio povas manki dum aliaj aktivecoj, ekzemple en batalo kun diversaj malsanigaj influoj.

El ĉio ĉi rezultas, ke se oni dum kompilado de la menuo plenumas certajn kondiĉojn koncerne la kaloriojn, kvanton kaj rilaton da proteinoj, grasoj kaj sukeroj, kvanto da vitaminoj kaj mineraloj, do ĉio, kion oni laŭ oficialaj normoj postulas, sed se samtempe la nutraĵo subtenos tendencon al acidozo, ĝi ne estos por nia sano la plej konvena.

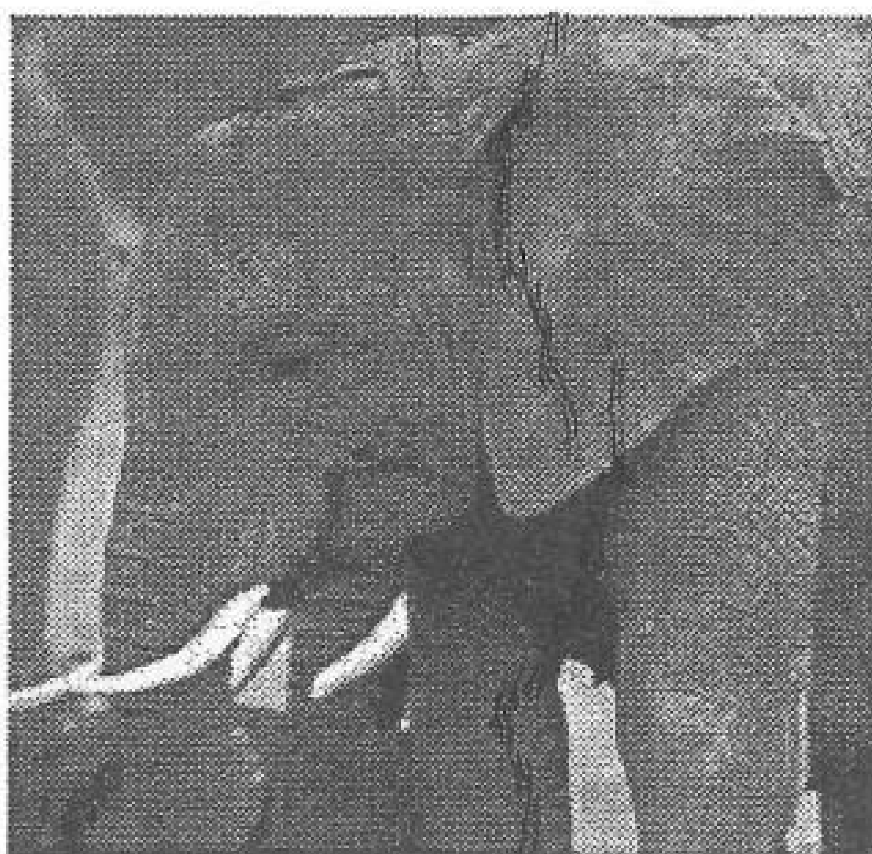
MUDr. Štefan Koštík, CSc.
Laŭ la revuo ZDRAVIE (Sano)
esperantigis: S. Marĉek



VEGETARISMO — ESTIMO AL LA VIVO

Ekzistas multaj kialoj kial ne manĝi viandon kaj aliajn animaldevenajn nutraĵojn... Al la decido fariĝi vegetarano venas la homoj plej ofte por forigi ian malsanon, por fortigi la sanon kaj plilongigi la aktivan vivlongecon. Malpli oni konsideras la eblajn etikajn principojn de vegetarismo. Ni do provu la problemon rigardi pli komplekse kaj malkaŝu iujn pliajn „por" kaj „kontraŭ".

Antaŭ nelonge mi parolis kun sinjorino, kiu suferas je anoreksio — ŝi mezuras 163 cm kaj pezas 36 kilogramojn. Onidire ŝi neniam volis sveltiĝi, ŝi manĝas mezkvante kaj havas „hepatan dieton". Ŝi suferas je konstipo kaj pliaj digestaj perturboj kaj havas plurajn sanproblemojn. Ŝi volas peziĝi, sed ne eblas. Al la sinjorino mankas en la nutrado precipe grasoj, kiujn ni konsideras la plej kalorihavaj nutraĵoj, ĉar ili enhavas naŭ kaloriojn je unu gramo. Sed tio ne signifas, ke ŝi devas manĝi nutraĵojn kun alta enhavo de grasoj, ekz. porkaĵon, fumitajn lardojn k.s. Grasoj estas unu el la ĉefaj faktoroj, kiuj kontribuas al ekesto de kardiovaskulaj malsanoj. Per iu el ĉi malsanoj suferas ĉe ni preskaŭ ĉiu homo kaj ĉiu dua homo je ĉi malsanoj mortas. Tra pli alta konsumkvanto de grasoj do la vojo el ĉi sorĉrondo ne kondukas...



„La antaŭjuĝo, ke viando estas bezonata por konservi la forton, malaperas malfacile" - skribis Paul Brunton. „Mi ne konas pli fortan estaĵon ol elefanto. Mi vidis ĝin fari en Oriento laborojn, kiujn Okcidente faras vaporkranoj. Kaj tamen ĝi estas vegetarano. Plie ĝi travivas aliajn bestojn."

LA HOMO NE ESTAS KARNIVORO

Pri tio asertas precipe lia intestlongeco. Ĉiuj karnivoroj havas la intestojn kelkoble pli kurtajn. La kialo estas simpla — kurta intesto signifas kurtan digestprocezon kaj rapidan ekskrementon, longa intesto ebligas plilongigi la digestprocedon kaj la tempon, post kiu okazas la ekskrementado. Vianda nutraĵo kaj la animalproduktoj tre rapide en la intestoj ekputras kaj kreas medion plenan da bakterioj kaj pliaj malutilaĵoj, kiuj, se baldaŭ ne okazas ilia elimino, povas reiri tra intestmuro reen en la oganismon. Plejmulto de la homoj suferas je digestaj perturboj, kronika konstipo. Estas konata la fakto, ke ĉi problemoj malaperas, se la homo fariĝas vegetarano.

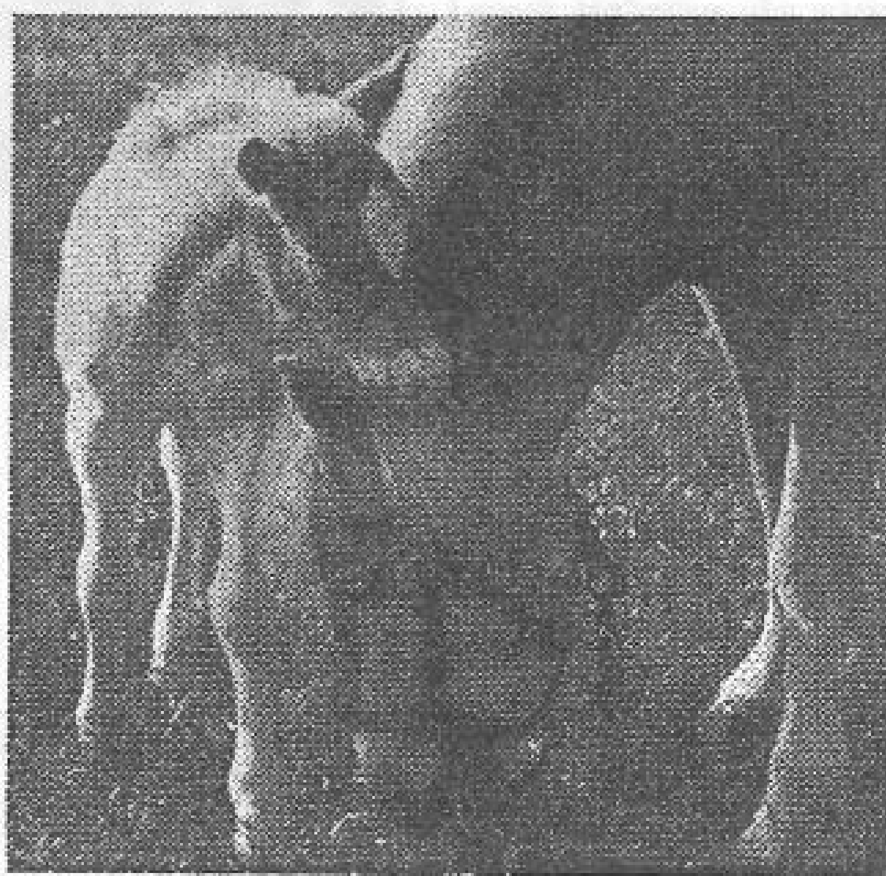
La homo povas kontente kaj ĝoje vivi ankaŭ sen konsumado de viando. Se li scipovas en la nutraĵoj certigi sufiĉe da valoraj albuminoj (greno, fazeolo) kaj proteinoj (sojaj produktoj), se li gardas ekvilibron en la akceptataj nutraĵoj, tiam li dank'al vegetarismo scipovas forigi tutan vicon da sanmalfacilaĵoj. Jen kelkaj: alta sangopremo, arteriosklerozo, reŭmataj doloroj, problemoj de la spiraparato kaj alergioj. Pliboniĝas ankaŭ la pensado kaj memorkapablo, la moviĝemo...

LA NUTRAĴĈENO KAJ NI

Je ĉi demando ni lasu respondi la kuraciston, kiu konsiderindan parton de la vivo dediĉas ĝuste al manieroj de sana nutrado, D-ro Andrew Eeil:

„Se ni manĝas animalojn, breditajn nur por la viando, ni moviĝas sur la pinto de nutradĉeno de nia planedo — ĉe la fino de la vico, en kiu la sekva organismo manĝas organismojn troviĝantaj en la vico sub li. Animaloj, manĝantaj aliajn animalojn, akumulas kaj koncentras multajn toksojn el animala medio, kiu tra la ĉeno moviĝas. Tio estas unu el la kialoj, pro kiuj ni manĝu prefere kreskaĵojn — ili troviĝas en la suba fino de la nutradĉeno kaj estas malpli kontaminitaj. Modernaj nutradmetodoj plie uzas grandajn kvantojn da kuraciloj, hormonoj kaj toksaj kemiaĵoj por atingi pli grandan pezon kaj do la foiran valoron de la bestoj, destinitaj al manĝado.

Iuj viandoproduktantoj ne konsentos kaj argumentos, ke ili produktas „puran" viandon. Jes, ankaŭ akvo povas esti proklamita sana, kvankam ĝi enhavas milionojn da bakterioj kaj por la sano malutilaj substancoj. Sufiĉas, se ĝi per sia kvalito „ne transiras" normon, fiksitan de la koncerna institucio. Envere la akvo sana ne estas, ĝi estas nur pli sana ol la akvo, kiu la normojn ne transiras.



Plia admirinda „vegetarano" — ĉevalo. De kie ĉi admirinda kaj pacama estaĵo prenas la forton? Ĉu ne mankas al ĝi viando?

RUĜA VIANDO KAJ LA ALIAJ

Oni scias, ke la ruĝaj viandoj disponigas la t.n. kompletajn proteinojn, kiuj per sia konsisto similas al la niaj. Kvankam ĉi fakto unuavide aspektas avantaĝa, envere ĉi tie minacas danĝero, ke oni facile transpaŝas la tagan bezonon de proteinoj. Pli granda konsumkvanto da proteinoj signifas grandan ŝarĝon ne nur por renoj, sed ankaŭ por la tuta digesta sistemo. Per digestado ni superflue konsumas grandan kvanton da energio, kiun ni povus dediĉi al pli utilaj aktivecoj.

Iuj homoj la ruĝan viandon rifuzas kaj konjektas, ke ili faras multon por sia sano, se ili manĝas nur porkaĵon kaj bovidaĵon. Envere temas pri viando, kiu estas produktata per la malplej humana maniero — la bovidoj estas konservataj en arta anemio kaj estas limigata ilia moviĝado, por ke ili ne havu evoluiĝintajn muskolojn.

Se la kortbirda viando aspektas plej sane, ĉefe pro tio, ke ĝi enhavas minimumon da grasoj. La dua kialo estas la fakto, ke la kortbirdaro vivas kompare kun aliaj bestoj relative mallonge kaj ĝia viando do ne estas tiom kontaminita.

LA VIANDO KAJ LA STRESO

La bestoj havas — same kiel la homoj — nervan sistemon. Ili sentas doloron kaj konas timon. Nature kaj ofte pli frue ol homo ili kapablas ekkoni proksimiĝantan danĝeron. La fakuloj scias, kiel influas timo al la homo. Ankaŭ ĉe la bestoj en la momento de danĝero komencas ŝanĝiĝi kemiaj procedoj en la organismo, produktiĝas la t.n. stresa hormono, hormono de la timo. La besto tre bone scias, ke minacas mortdanĝero. Ĝi staras sur buĉlinio kaj povas moviĝi nur antaŭen... Ĝi sentas ne nur sangodoron de bestoj buĉataj antaŭ ĝi, sed ankaŭ atakon da

negativa energio – kaj timas simile, kiel timus la reĝo de la kreitaĵoj, la homo, estinte sur la sama loko.

Oni povus do diri, ke oni aĉetas stresitan viandon, plenan da timhormonoj kaj al multaj el ni ĝi ŝajnas bongusta. Ne ekzistas viando, kiu el ĉi vidpunkto estus en ordo.

Longtempaj esploroj montras, ke homoj, kiuj manĝas multe da viando, estas pli agresivaj ol la ceteraj. La agresiveco naskas perforton kaj perforto naskas militojn.

FILOZOFIO DE KOMPATO

Post tralego de la antaŭaj linioj oni verŝajne demandos, ĉu la viandokonsumado la sanon alportas aŭ forprenas... Kaj se ni plie allasas, ke ni ne havas eĉ la plej etan rajton senigi de la vivo kiun ajn estaĵon, ke ni ne naskiĝis por murdi, ni estos pli proksime al estimo de la vivo kaj eble pli proksime ankaŭ al la decido pri vegetara nutradmaniero.

Provu rigardi en okulojn de kiu ajn besto. Ĉu vi scipovas klarigi al ĝi, kial vi devas ĝin mortigi? Ĝiaj okuloj ne komprenos kaj ĝis la lasta momento en ili restos la neeldirita demando: „Kial?“

Kompato kun ĉiuj vivaj estaĵoj estas propra al la homo sur alta grado de spirita evoluo, ĉar nur tia homo komprenas, ke „ni estas admonataj, ke ni kondutu al aliuloj – al la homoj kaj la bestoj – sammaniere, kiel ni dezirus por ni mem“.

VEGETARISMO KIEL ESTADMANIERO

Malgraŭ ĉio ĉi tie dirita oni devas konscii, ke transiro al vegetara vivmaniero ne devas esti por la homo ĉiam ideala solvo. Ideala estas, se la gepatroj kondukas al vegetaraneco la infanojn. Al tiuj poste en matura aĝo la vegetara nutraĵo donas prosperon. Alia situacio estas, se por vegetarismo decidiĝas 40-jarulo.

Antaŭ ĉio oni devas prijuĝi la demandon, ĉu oni en ĉi aĝo ankoraŭ volas ŝanĝi la tutvivan nutradmanieron, ĉu nia sanstato permesos transiri al senvianda menuo, ĉu ni estas armitaj per sufiĉaj konoj por havi riĉan kaj ekvilibran nutraĵon.

Oni devas aldoni, ke homoj, kiuj transiras al vegetara nutradmaniero ne nur por fortigi la propran sanon, sed ĉefe pro tio, ke ili iras vivopadon de kompato kaj amo al ĉiuj vivaj estaĵoj, havas kun ĉi granda vivŝanĝo plej ofte neniajn problemojn.

Michaela Scholzeová
(laŭ la gazeto „Vital“)

Ĉu vi konas la gazeton

Esperantisto Slovaka?



Ĝi estas sendependa gazeto por esperantistoj (ne nur) en Slovakio, aperas 4-foje jare sur la formato A4 kaj pasintjare ĝi festis sian 50-jaran jubileon. (fondita en 1946 de Ernesto Váňa)!
La abonkotizo estas libervola, ricevas ĝin ĉiu, kiu al la redakcio sendos almenaŭ unufoje jare mondonacon laŭ siaj eblecoj kaj laŭ la emo helpi...
Kion vi trovos en Esperantisto Slovaka?
—Interesajn artikolojn pri Slovakio, pri ĝiaj historio kaj nuntempo, beletran kaj lingvan angulojn, novaĵojn pri E-movado en- kaj eksterlande, recenzojn, humuraĵojn, krucenigmojn, distrajn legaĵojn...
Petu senpagan provekzempleron en la redakcio:
ESPERANTISTO SLOVAKA
Stano Marček, Zvolenská 15/21, SK-036 01 Martin, Slovakio, Telefono: +421 842 37145
Retadreso: Esperantisto.Slovaka@intec.sk
http:/www.intec.sk/Esperantisto.Slovaka

LA NATURSINO ESTAS AMOPLENA:

LA ARBO POR NIA BELECO

Malmultaj arboj estas tiel unikaj kaj popularaj kiel betulo blanŝela. Tiu ĉi eĉ 20-metrojn alta arbo kreskas pleje en Eŭropo, sur ebenaĵoj kaj en mezaj altecoj. Ĝi estas tre rezista kaj senpretenda kaj ĉar kreskas relative rapide, ĝi taŭgas por rekultivi surfacojn de minejoj kaj tie, kie oni devas ripari nesentemajn homajn itervenojn en la naturon.

En majo kaj junio oni povas kolekti ĝiajn kuracajn foliojn. Tiam la junaj folioj havas la plej altan enhavon da efikaj substancoj. La drogo enhavas flavonoidojn, rezinojn, sukerojn, vitaminojn, mineralojn kaj tre efikajn fitoncidojn. Oni devas atenti, ke la folioj ne vaporumiĝu, tial oni en la korbo (tiu estas por la kolektado la plej bona) ne premu ilin. La foliojn ŝiru unuope, aŭ kombŝiru ilin per fingroj. Ne ŝiru foliojn el la ekstremaj branĉoj kaj zorgu, ke sur la arbo restu sufiĉa foliaro. La foliojn sekigu en ombro, en maldikaj tavoloj. Se oni sekigas arte, la temperaturo ne superu 35 gradojn. Atentu, malbone sekigitaj folioj ŝimas!

NATURKURACISTO EN BLANKA KITELO: BETULO

Dekokto de sekigitaj folioj taŭgas por piedlavado. Ĝi estas tre efika kontraŭ troa malagrabla piedŝvitado. Iuj homoj laŭdas efikon de betulfolia dekokto al haŭto damaĝita per dartro.

Bonegajn fortigajn kosmetikajn efikojn al la organismo havas bano en varma akvo kun aldonita dekokto de betulfolioj. Tiun preparu jene: 10 kulerojn da sekigitaj betulfolioj metu en 4 litrojn da akvo, mallonge kuiru kaj lasu 15 minutojn ripozi. Poste enverŝu en la preparitan banakvon. La folia dekokto favore influas deekstere por prilavo de lokoj, trafitaj per reŭmato. Oni povas ĝin ankaŭ trinki, ĉar ĝi forlavas el la organismo urinan acidon kaj influas malsanojn, kiujn sedimentado de urinacidoj kaŭzas. Ĝi helpas ne nur kontraŭ reŭmato, sed ankaŭ kontraŭ troakviĝo, isĥiaso, urinaj malfacilaĵoj kaj renmalsanoj. En popola kuracado oni uzas la teon kiel urinigan, dezinfektan kaj ŝvitigan rimedon. La drogo ne havas flankajn efikojn.

Laŭ la gazeto **Vital**

FRUKTAJ KAJ LEGOMAJ SUKOJ KIEL MEDIKAMENTO

Fruktaj kaj legomaj sukoj kaj teoj estas idealaj kaj naturaj kuraciloj por multaj malsanoj. Konsumitaj en kvanto 1 ĝis 4 glasoj tage ili mildigas longdaŭrajn sanajn malfacilaĵojn, reguligas laboron de internaj organoj kaj plibonigas la kondicion.

✪ **Ĉe inklino al ŝveliĝoj** estas bonega persika suko pro ĝiaj urinigaj efikoj.

✪ **Ĉe doloroj de muskoloj** oni rekomendas acidĉerizan sukon, kiu mildigas dolorojn kaj febron.

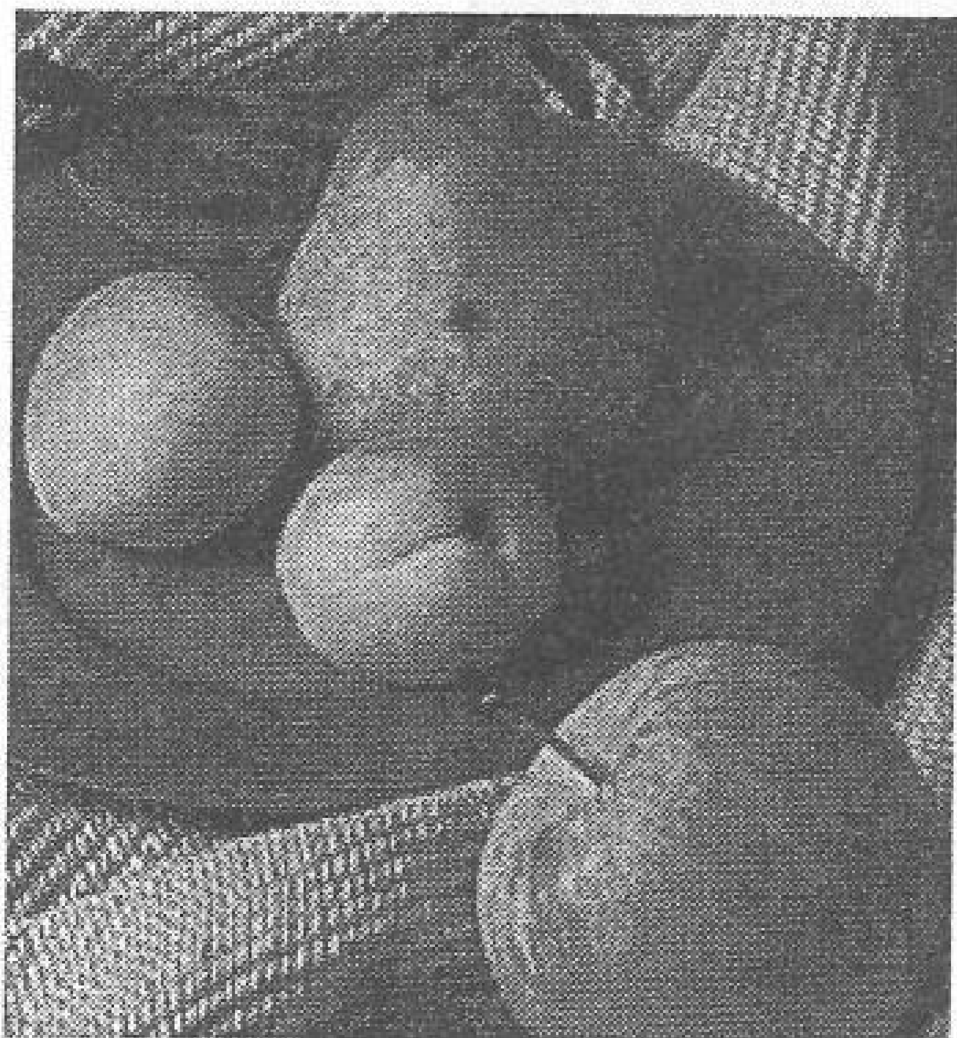
✪ **En statoj de kronika laceco** helpas suko de karoto.

✪ **Ĉe alta sangopremo kaj perturboj de sangocirkulado** oni rekomendas:

— tomatan sukon, kiu mildigas manifestiĝon de la perturboj,

— nigran teon, kiu malaltigas sangkoaguliĝadon kaj ĝian sedimentadon sur la angiaj muroj,

— verdan teon, kiu malaltigas nivelon de kolesterolo en la sango.



✪ **Al viraj problemoj** oni rekomendas oranĝan sukon, kiu defendas spermojn kaj altigas ilian moviĝemon.

✪ **Por ripari agadon de grizaj cerbĉeloj:**

— Pira suko, subtenanta la kapablon koncentriĝi kaj trankviliĝanta,

— ananasa suko, faciliganta parkerumadon,

— poma suko, kiu enhavas etelementon bario, subtenanta interŝanĝon inter la ĉeloj kaj do plialtiganta efektivecon de la cerba agado.

✪ **Ĉe malsanoj de vejnoj** helpas suko el malhelaj vinberoj.

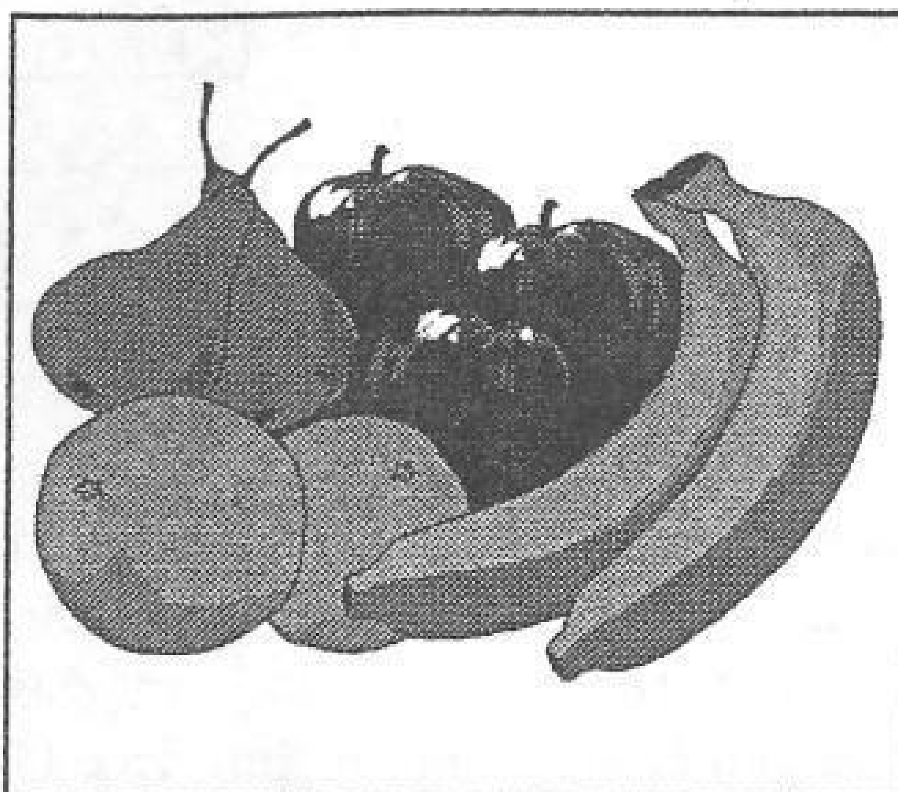
✪ **Problemojn urinvezikajn** mildigas suko el verdaj vinberoj, kiu ŝirmas ankaŭ kontraŭ infektoj de urinaj vojoj.

✪ **Laboron de digesta aparato** reguligas suko el nigrajn riboberoj, kiu efike ŝirmas kontraŭ konstipo kaj lakso.

✪ **Imunecon** fortigas suko el papriko, enmiksita en aliajn legomajn

sukojn. Simile efikas ankaŭ cepa suko, kiu malaltigas nivelon de kolesterolo. Kukuma suko malfortigas negativajn sentojn kaj ondojn de varmeco dum klimakterio.

✪ **La metabolon** reguligas suko el ruĝa rapo, kiu influas ankaŭ al kreado de sango kaj purigas la organismon. Ĝi havas ankaŭ kontraŭtumoran efikon.



KIEL PREPARI LA SUKOJN?

Sana nutrado fariĝas ĉiam pli memkomprenebla afero por homoj, kiuj komprenas ĝin racia kaj efektiva investo en sian sanon kaj la natura plilongigo de la vivo, eventuale kontribuo al forigo de perturboj de korpaj funkcioj kaj akiritaj civilizaj malsanoj.

Pri la sana nutrado, ĝiaj manieroj kaj metodoj kaj multaj „garantiitaj" konsiloj estas diversaj opinioj. Ĝustecon kaj efikecon de la metodoj ple konvinke dokumentas ĝiaj bonaj rezultoj. Unu el la metodoj, kiu estas grave subtenata de multaj esplorrezultoj estas nutrado per konsumado de ĝuste ekstraktitaj fruktaj kaj legomaj sukoj.

Sukoj, kiuj estas ekstraktitaj el freŝaj korpoj de fruktoj kaj legomoj garantias por ĉiuj ĉeloj kaj histoj de nia korpo facile digesteblajn kaj do ankaŭ facile ekspluateblajn elementojn. Fruktaj sukoj disponigas al la korpo ĉiujn bezonatajn sukerojn kaj karbonhidratojn. Legomaj sukoj estas konstruantoj kaj renovigantoj de nia korpo. Ili enhavas aminoacidojn, mineralojn kaj energinojn, kiujn la homa korpo bezonas, kondiĉe ke ili estas trinkataj freŝaj, krudaj, sen konservaldonaĵoj kaj ĝuste ekstraktataj.

Akiri la sukojn per mana ekstraktilo estas eble, sed malfacile. D-ro Norman Walker (unu el la plej elstaraj kuracistoj, okupiĝantaj pri sano kaj esploro de nutrado en Usono), pli ol 40 jarojn eksperimentis kun diversaj aparatoj por preparado de sukoj kaj venis al elstara ekkono. Ne sufiĉas la sukon el fruktoj kaj legomoj elpremi, kiel estas nuntempe kutime, per rapida turniĝado centrifugi. Nur preparante la sukon per hidraŭlika premilo li venis al mirindaj rezultoj.

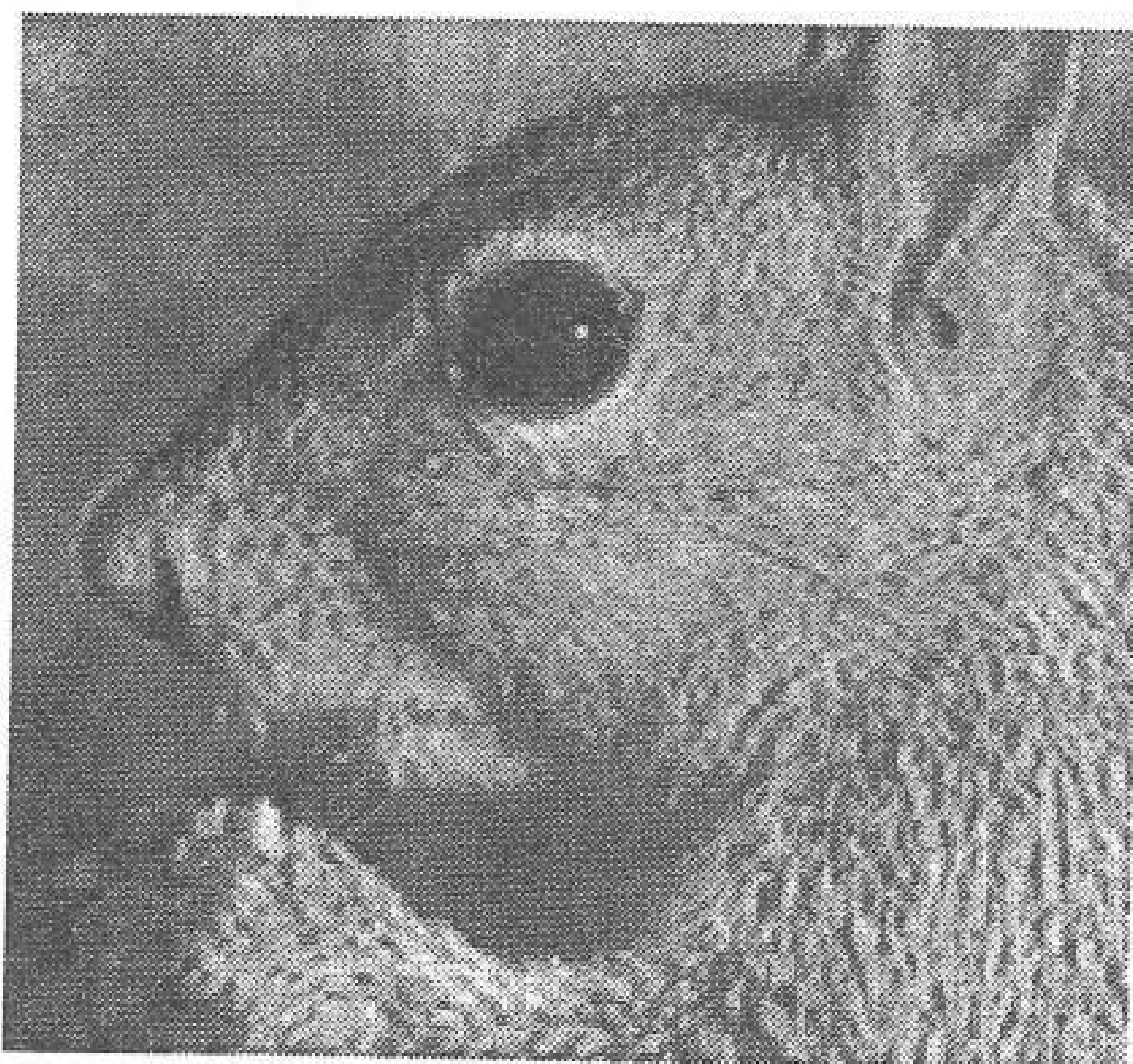
La usona ekstraktilo Champion disigas ĉelojn de fruktoj kaj legomoj por ke liberiĝu atomoj kaj molekuloj de kemiaj elementoj kaj vitaminoj. Ĝi muelas la materion je delikata kaĉo, kiun ĝi ekstraktas. Tiel oni akiras kvalitan sukon, en kiu restas vitaminoj kaj enzimoj en plena kvalito.

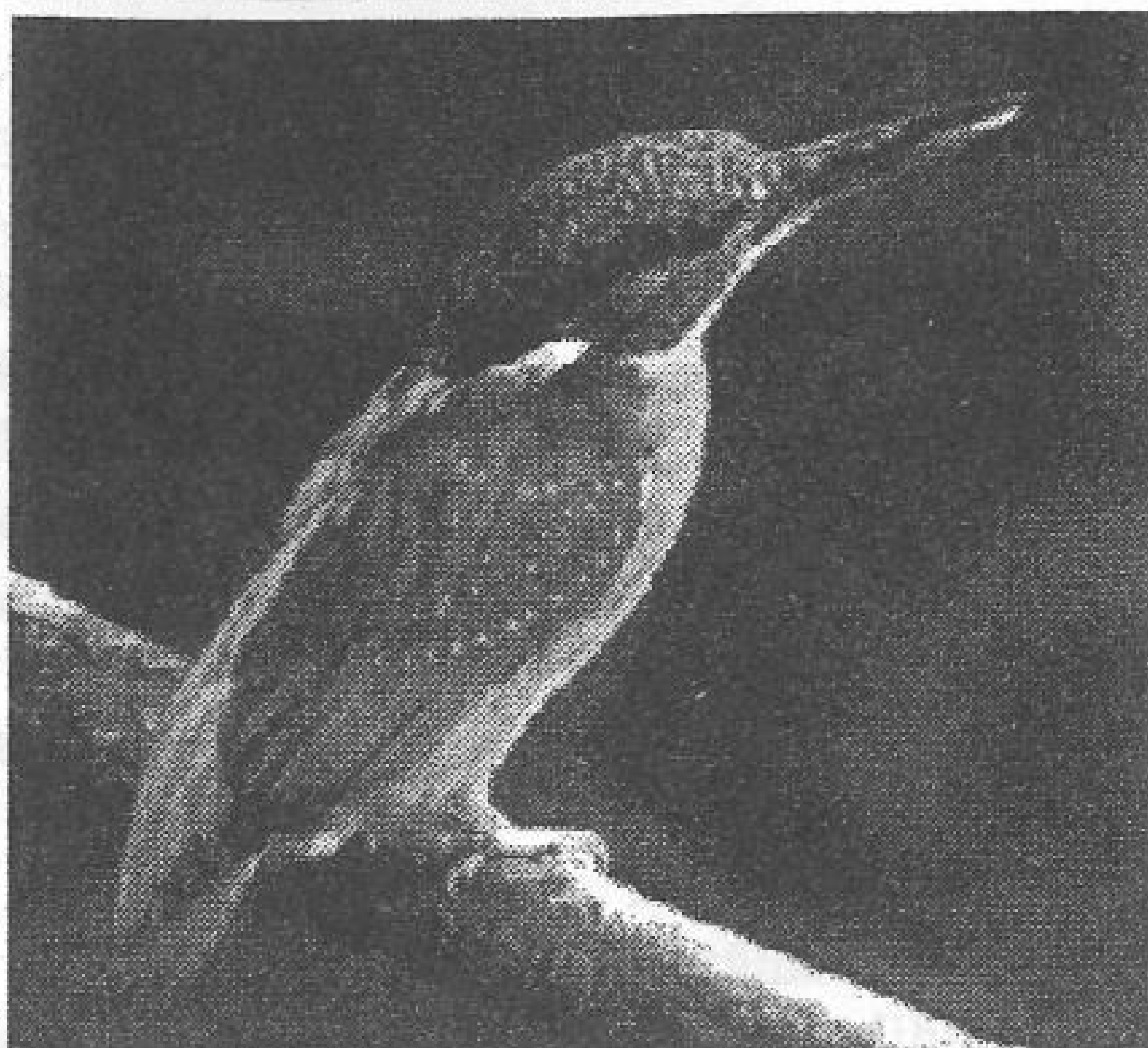
Martin Benka:

LA NATURISTO

Onklo Mateo estis arbargardisto. Li ŝatis sian profesion, la naturon kaj ĉion vivan en ĝi. Li diradis, ke en la naturo ĉio vivas kaj ŝanĝiĝas eĉ se niaj okuloj tion ne rimarkas. Li kapablis unuavide diveni la aĝon de la unuopaj arboj. Li sciis, kiom da bestoj, birdoj vivas en lia rajono kaj kiel prosperas iliaj idaroj. Iuj lin primokadis kiel strangulon, frenezulon, sed li ne atentis la stultajn rimarkojn. Ĉiutage li vizitadis la arbaron kun la ofica pafilo surŝultre, kun bastono en la mano kaj kun dorsosako sur la lumboj, entenanta nutraĵon por li kaj por la arbarbesta familio. La pafilon li portadis ne kiel mortigilon, sed kiel insignon de sia ofico kaj defendilon. Konis lin ĉiuj bestoj kaj birdoj kaj ne timis lin, ĉar li estis ilia amiko, protektanto, alportanta al ili ĉiuspecajn frandaĵojn. Ĉiujn li alparolis afable kaj ĉiuj lin ege ŝatis. Vere neforgeseblaj estas la scenoj, videblaj nek alie, nek en la kinejoj.

Kiam onklo Mateo akompanis iun kaj volis ripozi, li atentigis la gaston, ke li kaŝe lokiĝu sub densan arbedon kaj silente observu. Dume li sidiĝis sur riveretbordon, elpoŝigis allogileton kaj ekfajfis. Lian signalon la arbara loĝantaro jam bone konis. Ne pasis eĉ unu minuto kaj jen alflugis turtoj. Unu sidiĝis sur lian ĉapelon, la aliaj sur liajn ŝultrojn kaj kien ili nur povis alkroĉi sin. Poste, tute nerimarkate, aperis sciuretoj. Unu jam serĉis nuksetojn en lia poŝo; la alia — nigra kiel kamentubisto, elrigardadis el lia maniko. Subite, ĉe lia piedo, ekkonkuris nigra merlo kaj arbara rustikolo, tiretante liajn ŝnurlaĉetojn, pensante, ke tio estas nigraj vermoj, aŭ nur — por lin ĝojigi. Alproksimiĝis bela, elagante paŝadanta kapreolino kaj post ŝi karpeolo kun kornetoj, singardema, kiel ĉiam.





Onklo Mateo la kapreolinon regalis per bangusta pano kaj ankaŭ la kapreolo ricevis sian porcion. La onklo ilin alparolis kaj karesis, kaj ili ĝuis la frandaĵon...

Alflugis la scivolemaj pigoj kaj kornikoj kaj el la arbotrunko elŝovis sian grandan kapon la strigo, okulumanta al la kunveno, kiun partoprenis jam granda parto de la arbara enloĝantaro. Ankaŭ la ermeneto, blanka kiel neĝo, kun nigraj akrevidaj okuletoj, saltetadis ĉirkaŭ la onklo, kiu ĝin bonvenigis, ekskuzante sin, ke bedaŭrinde li ne povis alporti frandaĵon, kiun ĝi ŝatas, ĉar freŝan musosangon li povis aĉeti nenie. Tamen la ermeneto estis kontenta, ke ĝi povas dance saluti sian amikon ...

Fiera kaj multkolora virfazano kun longa vosto staris kvazaŭ generalo kaj vokis sian familion. Por ili onklo Mateo havis diversajn grajnojn, kiaj ne kreskas en la arbaro. Leporoj — junaj kaj maljunaj — ricevis sekajn pankrustojn por purigi kaj akrigi siajn dentojn. La paruetoj kaj diversspecaj birdetoj, ĉirkaŭflugetantaj la onklon, ricevis kernojn el sunfloroj, melonoj k.s.

Per gaja pepado kaj kantado ili koncertis kaj ilin akompanis la kriaĉantaj pigoj, raoloj, kornikoj kaj aliaj, kies nomojn oni eĉ memori ne povas, ĉar la aro senĉese pligrandiĝis, por manifesti sian dankemon al la bona homo, kiu ilin ne timigis per bastono kaj pafilo, sed kiu ilin protektis, dezirante al ili plej ĝojan vivon kaj sanon. Ankaŭ ili plibeligis la vivon kaj arbaristan profesion de onklo Mateo.

Kiam li foriris, la tuta nekutima kunveno akompanis lin ĝis la rando de la arbaro, ja la birdoj eĉ pluen.

Sur la firmamento ekaperis jam la unuaj steloj kaj super la tuta mondo ekregis paco. En la dometo, kie atendis la familio de onklo Mateo, ekbrilis la fenestroj per ruĝeta lumo de petrollampo.

La gasto, kiu ankaŭ iris hejmen, por ne forgesi ĉi tiun strangan kaj admirindan teatraĵon, notis ĝin por memoro...

❄ ❄ ❄

(Martin Benka estis fama slovaka nacia pentristo kaj — esperantisto)

FAKTOROJ MALUTILAJ AL LA SANO

Ĉinaj kaj alilandaj medicinaj fakuloj konstatis multajn faktorojn malutilajn al la homa sano, inter kiuj la ĉefaj estas: 1. malĝojo kaj envio; 2. kuŝemo kaj flamiĝemo; 3. voluptemo kaj avidemo; 4. ekscesa fumado kaj drinkado; 5. trosimpla nutrado; 6. ekscesa trinkado kaj manĝado; 7. nematenmanĝado; 8. ŝato de brulbrunigita aŭ fumaĵita manĝaĵo; 9. ekscesa vespermanĝado; 10. trodikeco; 11. manĝo de tro da sukero kaj salo; 12. misuzo de tonikaĵoj; 13. melankolio; 14. media poluado; 15. veturo anstataŭ piediro; 16. mallaboremo; 17. necerbumemo; 18. nekuracado; 19. nesufiĉa sportado; 20. malpura vestado; 21. nura interesiĝo pri bredado de kato aŭ hundo; 22. senritma vivo; 23. trolaceco; 24. maldormemo kaj hazardludo: 25. televidemo; 26. separo kaj 27. soleco

(laŭ El Popola Ĉinio)



KIEL PREVENTI INFARKTON:

LA MIRINDAJ SOJFABOJ

Usonaj sciencistoj malkovris sekreton de sojfaboj kaj uzas ilin kiel plej bonan naturan kuracilon por la koro kaj angioj. Substancoj, kiujn sojfaboj enhavas, forigas kolesterolon, preventas kontraŭ galŝtonoj, malpliigas riskon je kancero kaj infarkto. Alte koncentritaj kreskaĵaj proteinoj, zinko, vitamino B, kalcio kaj fero faras el sojfaboj tre elstaran kaj sanigan nutraĵon.

La sojfaboj enhavas naturajn kontraŭkancerajn substancojn. La plej novaj esploroj de fakuloj el la universitato de Masaŝuseco montras, ke sojfaboj povas haltigi kanceron de atakitaj ĉeloj. Japaninoj, kiuj ĉiutage manĝas sojfabajn nutraĵojn, suferas je mamkancero kvaroble malpli ofte ol Eŭropaninoj.

Tiu, kiu manĝas ĉiutage glason da kuiritaj sojfaboj, defendas sian korpon kontraŭ kolapso. Lecitino kaj linola acido, troviĝantaj en sojfaboj, forigas kolesterolon, kiu malvastigas korangiojn. Aziaj popoloj manĝas sojfabojn en formo de sojfabaj ĝermoj, tofufromaĝo, aŭ aliaj sojfabaj produktoj, jam pli ol unu jarmilon. Kaj ili havas la plej sanajn korojn en la tuta mondo.

(Laŭ Život, stma)

MARAJ ALGOJ

Ĝis nun oni supozis, ke la karoto enhavas plej multe da beta-karoteno, kiu estas necesa por krei la vitaminon

A en la homa korpo kaj kiu fortigas okulojn precipe de la homoj sidantaj longe ĉe komputilo aŭ televido. Sed nun diversaj sciencaj esploroj konstatas, ke maraj algoj, precipe la speco Spirulino, enhavas pli da beta-karoteno ol karoto. Krome ĝi enhavas ankaŭ la elementon seleno, kiu kun la vitamino A protektas la korpon kontraŭ kancermalsanoj. Maraj algoj enhavas ankaŭ la vitaminon B12, kiu estas grava precipe por vegetaranoj. Alga klorofilo estas grava por sangokreado kaj por bona digestado. Ĝi kuracas malsanojn, kaŭzitajn de malĝusta nutrado.

(Esotera, s-ek)

LIBRO DE PRINCINO

La princino Irena, fratino de la nederlanda reĝino Beatrix, verkis kaj eldonis libron „Dialogo kun la naturo", kiu estas tre sukcesa. Dum du semajnoj oni vendis kvardek mil ekzemplerojn. En la libro la princino priskribas kontaktojn kun kreskaĵoj kaj bestoj, evoluon de interna konscio kaj spiritualismo. Per la libro la princino helpas la vegetaranan movadon.

NIGRA KUMINO KRACAS

Fondinto de Islamo, profeto Mohamedo en sia verko „Hadith" skribas, ke kumino kuracas ĉiuspecajn malsanojn. Tion nun konfirmis la fama kanceron esploranta laboratorio Hilton Head en Suda Karolino, kiu konstatas, ke oleo el nigra kumino (Nigella sativa) reguligas la imunan sistemon. En pasinteco estis konata tinkturo de kumino kontraŭ malsanoj de pulmoj, stomako kaj hepato. Ĝi estis jam forgesita, sed nun D-ro Peter Schleicher, estro de instituto por novaj formoj de kuracado de kronikaj malsanoj en Germanio eltrovis novan kuminan kuracoleon kaj apotekoj kaj drogherbaj vendejoj jam vendas ĝin en kapsuloj sub la nomo „Farao".

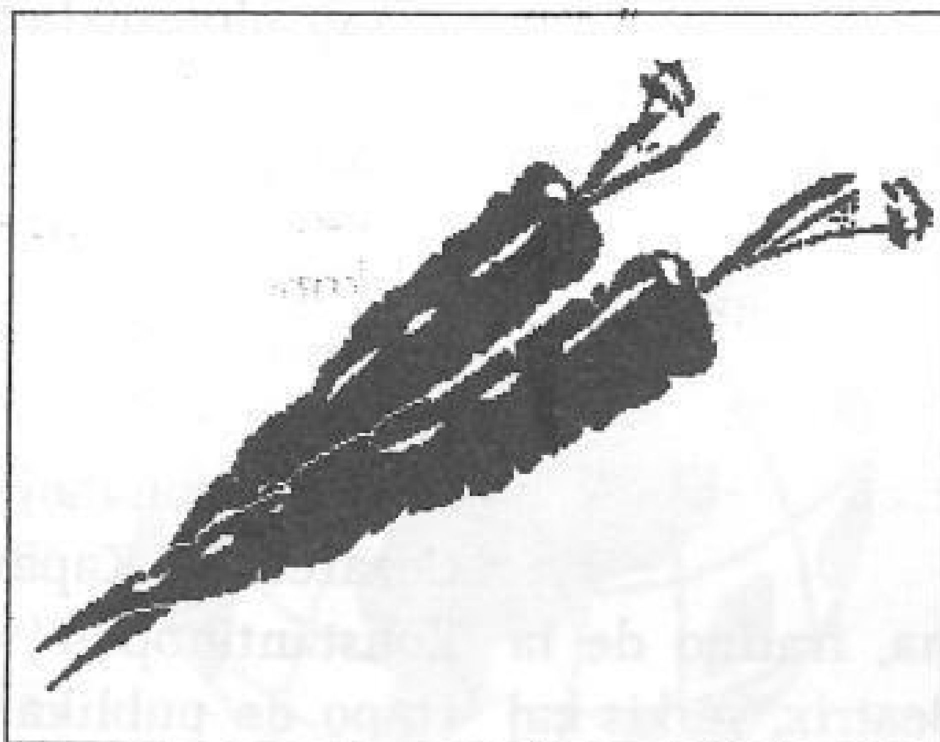
PASTRO PRI LA NUTRAĴO

Vasilo la Granda, pastro, ĉef-episkopo el Cezareo kaj patriarko de orientaj monaĥoj naskiĝis en 329 en Cezareo en Kapadocio. Li studis en Konstantinopolo, en Atenoj kaj post etapo de publika agado li foriris en solecon, kie li dediĉis sin al profundaj studoj. Pri la nutrado troviĝas en liaj epistoloj la jenaj notoj:

Korpo, kiu estas ŝarĝata per viandaj nutraĵoj, estas vizitata de malsanoj. Modera vivmaniero faras ĝin pli sana, pli forta kaj forhakas al la malbono la radikojn. Fetoro de viandaj nutraĵoj ombrigas la lumon de animo. Se estas la stomako plena de kia ajn vianda nutraĵo, ĉiam ĝi estas malpurigata kaj la animo sufokas sub ŝarĝo de la manĝaĵo, perdas la regadon kaj la kapablon pensi. Modera vivo multobligas feliĉon de la domo, la

bestoj sentas sin sekuraj, kiam la homo ne volas verŝi ilian sangon kaj buĉi ilin. Poste la tranĉilo en la kuirejo fariĝas senutila. Johano Baptisto havis nek liton nek tablon, nek bakujon kaj li meritis laŭdon, kiun donis al li la Dia Filo.

Se vi amas viandon kaj nutras per ĝi vian korpon, via animo fariĝas malvigla kaj mallerta, graso, kiu sedimentas en via korpo, malfortigas la fortojn de la animo. Ne povas ami virtojn tiu, kiu ĝojas pro viandaj nutraĵoj.



FAKULOJ PRI LA KANCERO

Sub la aŭspicio de Monda San-Organizaĵo okazis en decembro 1966 en Stutgarto konferenco sub la nomo „Nutrado en prevento kaj terapio kontraŭ kancero“. La fakuloj konstatis, ke homoj, vivantaj en nordeŭropaj kaj mezeŭropaj landoj manĝas multe malpli da fruktoj kaj legomoj, kiuj enhavas beta-karotenon kaj vitaminojn E kaj C, kiuj preventas kontraŭ kancero, ol homoj en la landoj ĉirkaŭ Mediteranea maro, kie ĉi malsano estas malpli ofta. Laŭ konstatoj de ekspertoj, la plej bonan preventon kontraŭ kancero donas taga konsumado de 200 g da krudaj legomoj, plenbranaj farunaĵoj, duoble tage fruktoj kaj kreskaĵaj oleoj anstataŭ la animaldevenaj.

Epidemiologia studaĵo el Koreio (J. K. Lee et al: Dietarz Factors and Stonach Cancer: A Case - Control Studz in Korea. Int. J. Epidemiology 1995; 24:33-41) skribas, ke stomaka kancero povas deveni el manko da krudaj nutraĵoj kaj tromulto da kuiritaĵoj. Laŭ ĉi studaĵo tofuo, brasiko kaj spinaco malaltigas riskon je kancero.

AVELNUKSOJ

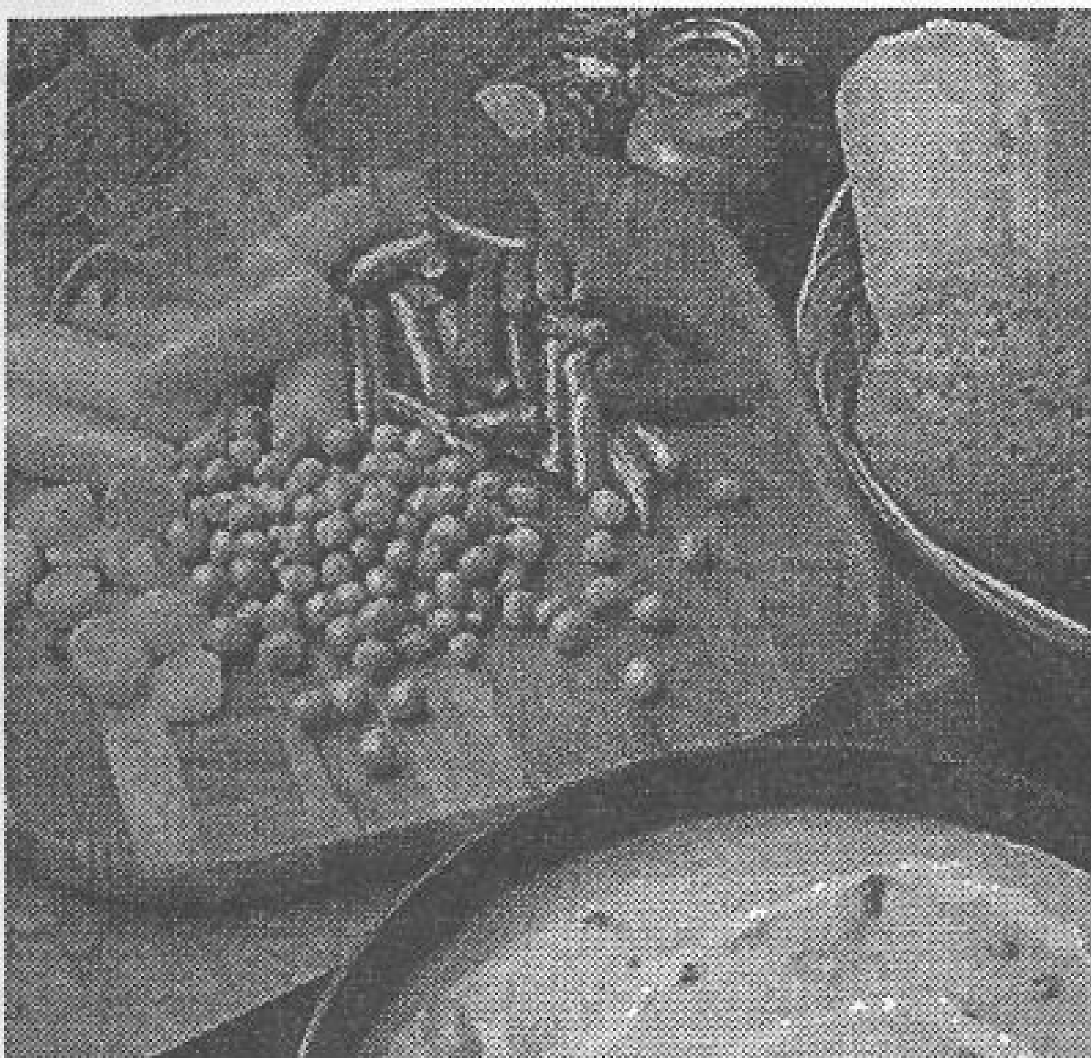
Al avelujo la popolaj kutimoj alskribis eksterordinarajn fortojn. Ĝi ŝirmis kontraŭ kaosaj influoj de la nevidebla mondo — transtombo, kontraŭ fulmoj, fajro, serpentoj, malsanoj kaj sorĉoj. Elstara okultisto D-ro Max Amann diras, ke dormo sub avelujo donas profetajn songojn, kondukas al kuniĝo kun amikaj naturaj spiritoj. Divenvergistoj asertas, ke la plej bonaj divenvergoj por serĉi akvon, arĝenton kaj oron estas el avelujo. Tion konis jam malnovaj Ĉinoj antaŭ 5 mil jaroj. Avelujon oni laŭdire uzadis por sorĉado, al influado de vetero. En iuj lokoj oni uzis avelujon kontraŭ impotenteco. Seninfanaj geedzoj metadis avelan branĉeton en litojn. En

lokoj de Nigra praarbaro la homoj portis kun si branĉetojn de avelujo kontraŭ serpentoj.

(Laŭ Esotera 1/97)

VINAGRO ŜIRMAS

Se oni devas ofte lavi manojn, la haŭto sekiĝas kaj fariĝas malmola, raspa kaj ŝmiraĵoj ne ĉiam helpas. Germana kuracista gazeto „HNO“ skribas, ke la naturan ŝirmfilmon oni povas rekrei, se oni la manojn post la lavado ŝprucas per akvo kun iom da vinagro.



MUZIKO DUM OPERACIO

Pacientoj, kiuj antaŭ operacio povis aŭskulti muzikon, kiun ili mem elektis, estas pli trankvilaj, pli ekvilibraj. Al ĉi konstato venis kuracistoj, kiuj observis pacientojn antaŭ operacioj. Ĉe grupo, kiu aŭskultis la muzikon, nivelo de stresaj hormonoj ACTH kaj kortisolo kreskis konsiderinde malpli ol ĉe homoj, kiuj la muzikon ne aŭskultis. Adrenalino kaj noradrenalino, la pulso kaj la sangopremo restis la sama ĉe ambaŭ grupoj.

HORDEAĴO KONTRAŬ RENTGENA RADIADO

Profesoro Kazuhiko Kubota el Scienca Universitato en Tokio malkovris, ke la enzimon „PD41“ el hordea suko oni povas sukcese uzi por kuraci homojn, kies DNS estas difektita per rentgena radiado. Suko el hordeo per sia enzimo SOD fortigas la imunan sistemon kaj malrapidigas la procezon de maljuniĝado.

BONFARA EFIKO DE CELERIO

Nuntempe en Germanio ĉirkaŭ 100 mil homoj suferas je multobla sklerozo, kiu trafas la centran nervan sistemon. Ĝis nun oni kredis, ke la malsanuloj estas neresanigeblaj. Tial oni tre intense esploris diversajn manierojn de la ebla kuracado. Nun sciencistoj el scienca universitato en Kielo elprovis nutraĵon, riĉan je psoraj elementoj, kiu montras kuracan efikon al la malsanuloj. Kvankam la esplorado ne estas ankoraŭ ĉe la fino, la sciencistoj konstatas, ke diversaj legomoj, riĉaj je psoraj elementoj, havas pozitivan influon al moderiĝo de la

malsano. Ĉi elementoj troviĝas en celerio, fenkolo, pastinako kaj kuracherboj ruto kaj angeliko.

VEGETARANOJ KAJ APENDICITO

La faka revuo „British Medical Journal" konstatas, ke inflamo de apendico estas pli ofta kaj pli danĝera ĉe viandomanĝantoj. Ĉe vegetaranoj ĝi aperas nur malofte. La sciencistoj nun esploras, kial la vegetara nutrado protektas la apendicon kontraŭ infekto. Verŝajne kaŭzas ĝin diferencaj intestaj bakterioj.

ARANEOJ ANTAŬVIDAS TERTREMOJN

Pola sciencisto Jan Labowski jam ekde 1965 esploras en sia laboratorio konduton de araneoj kaj asertas, ke ili antaŭvidas tertremojn. Jam kelkajn tagojn antaŭ tertremoj la araneoj forlasas siajn postenojn. En la laboratorio oni notas poziciojn de la araneoj ĉiun duan horon. Tiel aperas diagramoj de iliaj aktivecoj. La malproksimeco de la tertrema epicentro ne estas grava. Antaŭ granda tertremo en la jaro 1988 en Armenio la araneoj estis eksterordinare maltrankvilaj. Ankaŭ la fortajn tertremojn en la 90-aj jaroj en Kalifornio, Ĉinio kaj Japanio la araneoj de s-ro Labowski antaŭvidis. La pola esploristo siajn esplorojn kaj metodojn perfektigas. (Laŭ Esotera)

NIA GRATULBUKEDO



iras hodiaŭ al Otrokovice en Moravio, kie nia bona amiko s-ano Prandorfy enpaŝis sian 90-an jaron. Ni deziras al li plu bonan sanon, kaj belan printempon en lia aŭtuno!
Al s-ro Ernesto Váňa en Dudince, kiu en ĉi tagoj enpaŝis sian 89-an vivojaron ni deziras baldaŭan resaniĝon kaj ankoraŭ multajn feliĉajn jarojn inter la geamikoj!

NOVLUNO

En Hindujo, la lando de aiurvedo kaj astrologio oni scias, ke dum la lastaj du horoj antaŭ novluno fluas el la universo al la tero malfavoraj energioj. En Hindujo tiutempe la homoj ne manĝas, ne trinkas kaj ne uzas medikamentojn. Tiutempe naskitaj infanoj havas probleman vivon.

✝ NI REMEMORU

la lastatempe forpasintajn geamikojn: el Zvolen s-ano Dovčík, el B.Bystrica s-ino Murgaŝová, el Trenĉín s-ano Lamaĉka, el Bratislava s-ano Dr. Ŝatura, el Brno nia amiko s-ano Vondrouŝek, kaj eble ankaŭ aliaj, pri kiuj ni ne ricevis informojn. Al la familianoj ni sendas nian sinceran kondolencon, al la forpasintaoj ni petas de Dio kvietan eternan ripozon.

ESPERANTISTA VEGETARANO

Oficiala organo de la vera , origina kaj historia

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

ESTRARO: .

Honora Prezidanto kaj Dumviva Dojeno: Ernesto Váňa
SK-962 71 DUDINCE č.163,Slovakio

Viceprezidentino:s-ino Nina Cuprakova,Kuusinena 15, kv.173 MOSKVA-252, Rusio
Sekretario: s-ano Vlado Sládeček, Chamradova 22, CZ-718 00 Ostrava,Cehio
Sekretario: s-ano Frankleno Tevan , Postfako 18, 399, NL-3740 AJ Baarn,Nederlando
Sekretario: S-ro Adolf Veselý , pošt.př.77 , CZ-623 00 BRNO,Cehio

LANDAJ REPREZENTANOJ-PERANOJ DE TEVA

BULGARIO: Gonco Lazarov Damjanov, Makariopolski 7, BG - 6000 KAZANLAK, Bulgario
CEHIO: S-ro Adolf Veselý , pošt.př.77 , CZ-623 00 BRNO,Cehio
ESTONIO: S-ino Helgi Hromova, p.k.94, EE 3053 KUILA Estonio
DANIO: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2.,DK - 9000 ALBORG,Danlando
GERMANIO: (Grave malsana , alia venos)
JUGOSLAVIO: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU - 110 70 NOVI BEOGRAD, Jugoslavio
KOSTARIKO: Danilo Oviedo Quesada, Apartado 011 - La Cuesta, CR - 8251 CORREDORES
LITOVIO: Litova Esperanto-Asocio, ab. k. 167, 3000 KAUNAS - C, Litovio
NEDERLANDO: TEVAN, pstfako 399,Nl - 3740 AJ BAARN, Pok 35 58 335, Nederlando
RUSIO: s-ino Nina Čuprakova, Kuusinena 15 , kv.173 MOSKVA - 252, Rusio
SLOVAKIO: s-ano Ernesto Váňa, SK-962 71 Dudince 163, Slovakio
TURKIO: S-ino Heshmat Faraji Yalcin, P.K. 1328 Sirkeci 34438 ISTAMBUL, Turkio

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj -- membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, lau siaj eblecoj (tamen almenau unufoje jare) al Landaj Perantoj-Reprezentatoj de TEVA. Kie tiu ankorau ne estas ,oni pagu rekte al Ernesto Váňa,SK-962 71 DUDINCE č.163 Slovakio. La La-Re-ojn ni petas regule informadi la Redakcion pri la pagintoj.

Ni dankas pro la alvenintaj mondonacoj al:

(Venis al s-ro Marcek): Komlosiova 100,Miluchova 100,Nováková 100,Novotná 900, Procházka 100, Sládeček 100,Šaturová 100, Wertlenová 50, al Nederlando 4.270 Sk. (Al s-ro Veselý:) Bretsnajdr 100 , Byček 100, Čada 90,Drbohlavová 200, Lukoszová 100, Pokorný 100, Szappancsik 150, Šturman 100,Benáková 80, Navrátil 100,Stiburek 120, Toman 200,Trojan 200,Bednárová 100,Hasala 80,Kanská 100,Kroa 100,Kusý 100 ,Laube 100, Novák 100, Otta 50, Papež 50, Dr.Ing.Pecák 100, Pelclová 100, Ribes 100, Rezáč 200, Tomíšek 100,Strouha 100,Vomáčka 100,Zedníková 50 Sk.

Ni tre dankas al ĉiuj afablaj donacintoj kaj ni petas, ke ili ekde nun sendadu monon nur al Landaj Reprezentatoj au rekte al la adreso de s-ro Váňa, sed ne plu al la kasisto s.Parrott, kiu ne plu funkcias por nia TEVA.Kaj car iuj al mi skribis , ke ili sendis al ties adreso monon Britujon, mi tre petas tiujn ,ke ili al mi skribu: kiam,kiom al ties adreso ili sendis erare, por ke ni povu la mondonacon de tie postuli..

INTERESIGANTOJ PRI MALNAVOJ NUMEROJ de Esperantista Vegetarano kaj Esperantisto Slovaka, gazetoj, al kiuj la tempo ne forprenis la aktualecon, bv.peti la liston kaj prezojn (de la afranko) en la redakcio de EV, au ce: Ernesto Váňa ,Sk-962 71 Dudince č.163, Slovakio